日慈公益基金会-知心屋

2021年春季学期《人际互动包》课程评估报告

摘要：本研究通过前后测问卷的研究方法，随机抽取参与日慈公益基金会自主研发的《人际互动包》课程的370名学生进行课程效果评估。结果显示，在参与《人际互动包》课程之后，学生的心理韧性水平和自尊水平都得到显著提升，进一步的分析表明，不同性别、年级、留守情况的学生均能从该课程包中获益，学生的目标专注能力、情绪控制能力、积极认知能力、家庭支持力、人际协助能力都得到一定程度的提升，学生较之以前能够以更加积极的视角看待自己，有更明确的目标意识，能更好地调控自身情绪和处理人际关系。通过分析后测问卷的质性数据发现，该课程帮助学生学会调节自身情绪，掌握人际交往的技巧，增强自信并能够勇于表达自己的想法。与此同时，学生对该课程的满意度达到7.45分（满分10分），表明他们对《人际互动包》比较满意。

关键词：初中生 人际关系 自尊 心理韧性 心智素养课程 《人际互动包》

1. 引言

初中是小学和高中的过渡期，也是青少年成长发育的重要阶段。处于“心理断乳期”的初中生，面临着一系列重大的人生课题，包括身体发育的逐渐成熟、青春期的烦恼、学校社会环境的适应、学习过程与方法的最优化、和谐人际关系的形成、人格的进一步完善、人生观和价值观的逐步确立、心理压力的释放等。人际关系是在人与人交往过程中形成和发展的心理关系（郑全全，俞国良，2011）。国内外已有大量研究表明，青少年人际关系对其自我意识发展、学业成就、社会技能和心理健康有重要的影响（沃建中，林崇德，2001）。心理弹性指的是个体“从消极中恢复过来，并且灵活地适应外界多变环境的能力”（Anthony & Maluccio, 2002）。许多研究表明，个体能够有效应对不利环境的关键因素在于他们拥有良好的心理弹性，而对于个体自身来说，积极的自我肯定、情绪稳定、良好的社交能力等因素都是建设心理弹性的重要保护性因素（Mandelco & Perry, 2000）。

日慈公益基金会自主研发的《人际互动包》课程以促进健康的人际互动能力为核心，通过趣味游戏、情景故事等形式，旨在引导学生探索人际交往的方法， 学习理性决策的思维方式，提升其应对人际挑战的能力。重要的是，每节课的教学过程都融入了游戏、绘本故事、互动分享、角色扮演等多种学生们喜爱的学习方式，让他们玩中学，学中玩。基于此，本研究随机选取部分参与《人际互动包》课程的学生作为研究对象，探究该课程是否能够显著提升学生的心理韧性水平和人际关系水平。

2. 研究方法

2.1 研究对象

本研究共收回前后测问卷各 370 份，其中有效问卷 326 份，有效回收率为 88.1%，具体样本分布情况见下表 1。

表 1. 样本分布情况

人口统计学变量	类别	人数	占总人数百分比
性别	男	219	67.2%
	女	107	32.8%
年级	七年级	247	75.8%
	八年级	79	24.2%
留守情况	留守	189	58%
	非留守	118	36.2%
总计		326	100%

2.2 研究工具

本研究采用前后测问卷法，其中前测问卷由姓名、性别、年级、留守情况等基本信息调查和心理学专业量表构成；后测问卷由课程满意度调查和与前测相同的量表构成。问卷中的 1-27 题为胡月琴、甘怡群（2008）编制的《青少年心理韧性量表》，该量表分为个人力维度和支持力维度，个人力维度由目标专注因子、情绪控制因子和积极认知因子构成，支持力维度由家庭支持因子和人际协助因子构成，用于测量学生的心理弹性；28-36 题改编自 Rosenberg《自尊量表》。量表采用 5 点计分，依“很不符合”、“比较不符合”、“一般”、“比较符合”、“很符合”分别记 1、2、3、4、5 分。学生根据自己的实际情况作答，分数越高， 表明其自尊水平和心理韧性水平越高。本次施测中，《青少年心理韧性量表》前测 Cronbach a = 0.86，后测 Cronbach a =0.88，表明该问卷的内部一致性信度较好；《自尊量表》前测 Cronbach a =0.85，后测 Cronbach a =0.87，表明该问卷的内部一致性信度较好.

除量表之外，前测问卷中有一道题目，请学生回答在日常生活和学习中的烦恼和困难；后测问卷中有一道题目，要求学生根据自己对该课程的满意度给课程打分（满分 10 分），同时回答一道陈述性问题，阐明该课程对自己的帮助。

2.3 研究过程

在开课之前，由受过培训的教师统一发放问卷，实施前测。待结课一周之内， 实施后测。问卷统一回收后，日慈志愿者将数据录入电子文档，之后日慈评估人员使用统计分析软件 SPSS 对数据进行处理和分析。

3. 研究结果

3.1 课程满意度分析结果

通过对后测问卷中课程满意度的得分情况进行分析，结果显示，学生对该课程的满意度达到7.45分（满分10分），说明学生对该课程比较满意。

3.2 心理韧性总体分析结果

通过比较前后测问卷中心理韧性量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异（F=12.08，

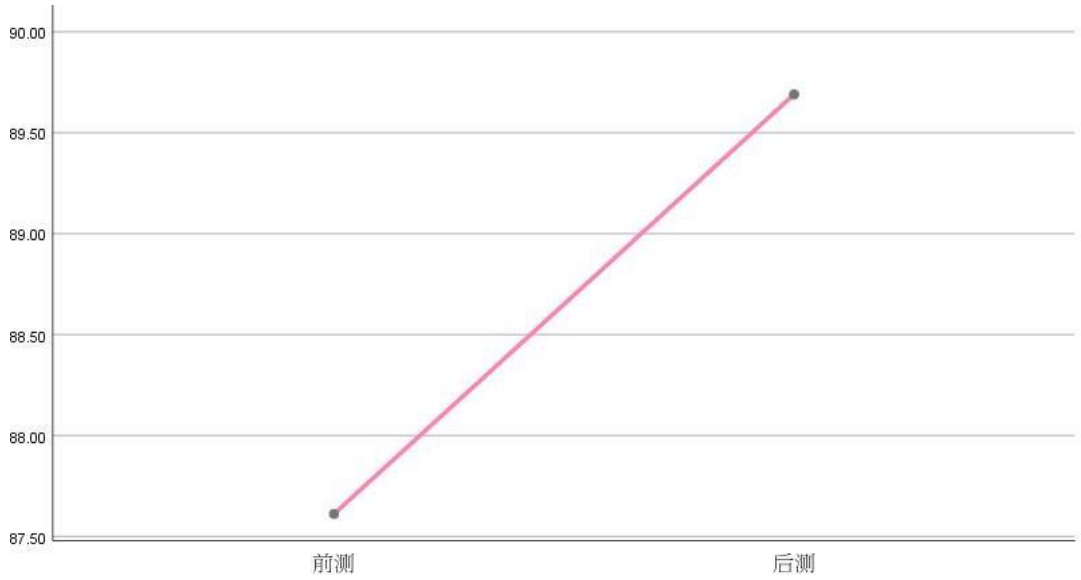
p<0.01）。这说明，在参加《人际交往包》之后，学生的心理韧性水平得到显著提升，学生的心理状况明显变好。

表2. 心理韧性水平量表总体得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）
前测	87.61	14.66	2.08**
后测	89.69	14.65	

注：*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

图1. 心理韧性水平量表总体得分情况



3.2.1 按性别分析结果

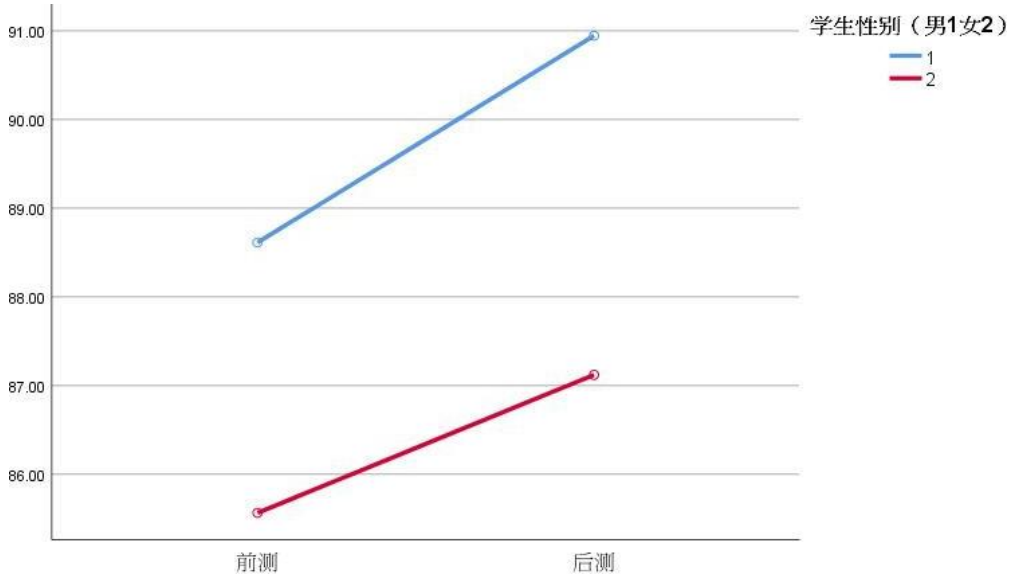
以性别为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与性别的交互效应不显著（F=0.37, p>0.05）。进一步的简单效应分析显示，男生和女生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，其中男生前后测问卷的得分差异达到统计学意义上的显著性差异（男生, F=8.89, p<0.01; 女生, F=3.20, p>0.05）。这说明在课程实施后，不同性别的学生的心理韧性都得到一定程度的提升，男生心理韧性水平的提升更为显著。

表 3. 不同性别学生心理韧性水平量表得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）	人数
男	前测	88.61	15.37	2.33**	219
	后测	90.95	15.41		
女	前测	85.56	12.90	1.56	107
	后测	87.12	12.63		

注：*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

图 2. 不同性别学生心理韧性水平量表得分情况



3.2.2 按留守情况分析

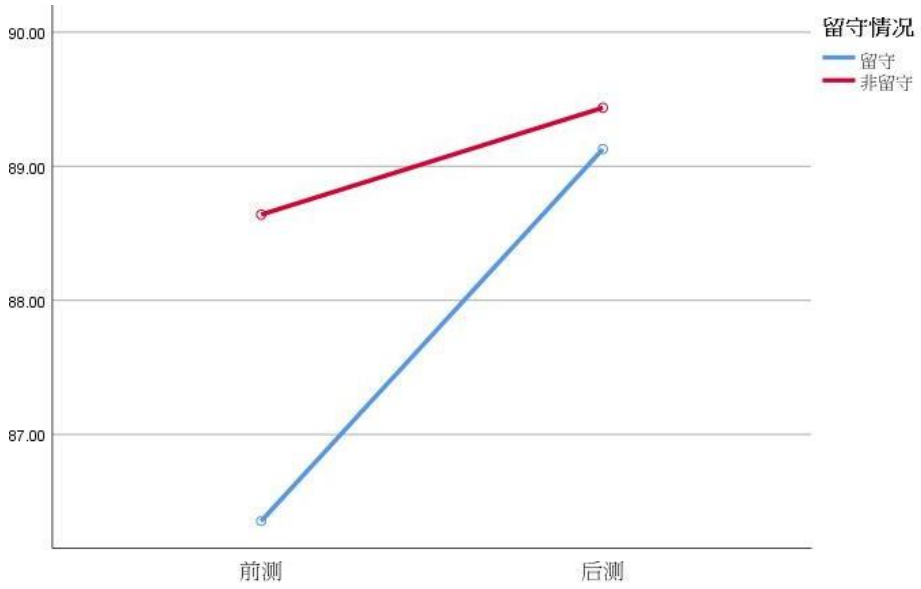
以留守情况为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与留守情况的交互效应不显著（F=2.41, p>0.05）。进一步的简单效应分析显示，不同留守情况学生的后测得分均高于前测得分，其中留守学生前后测问卷的得分差异达到统计学意义上的显著性差异（留守, F=12.05, p<0.01; 非留守, F=0.66, p>0.05）。这说明在课程实施后，不同留守情况的学生的心理韧性水平都得到一定程度的提升，留守学生心理韧性水平的提升更为显著。

表4. 不同留守情况学生心理韧性水平量表得分情况

留守情况	前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）	人数
留守	前测	86.35	15.09	2.77**	189
	后测	89.13	14.35		
非留守	前测	88.64	13.25	0.80	118
	后测	89.44	14.56		

注：*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

图3. 不同留守情况学生心理韧性水平得分情况



3.2.3 按年级情况分析结果

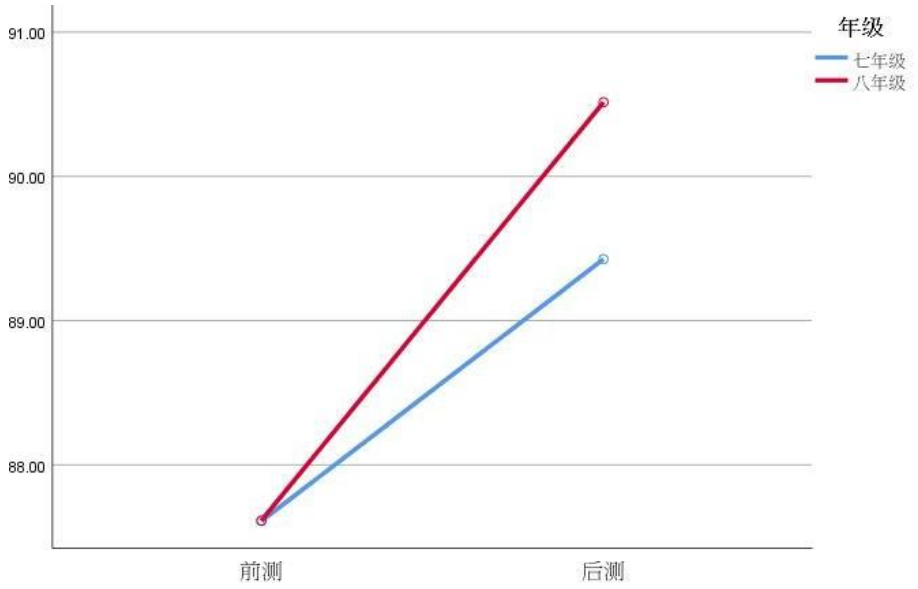
以年级为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与年级的交互效应不显著（F=0.60, p>0.05）。进一步的简单效应分析显示，不同年级学生的后测得分均高于前测得分，且不同年级学生前后测得分差异达到统计学意义上的显著性差异（七年级, F=6.19, p<0.05; 八年级, F=9.49, p<0.01）。这说明在课程实施后，不同年级的学生的心理韧性水平都得到显著提升。

表5. 不同年级学生心理韧性水平量表得分情况

留守情况	前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）	人数
七年级	前测	87.61	15.29	1.82*	247
	后测	89.43	15.08		
八年级	前测	87.61	12.58	2.90**	79
	后测	90.51	13.26		

注：*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

图4. 不同年级学生心理韧性水平得分情况



3.2.4 不同因子分析结果

通过比较前后测问卷中不同因子的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，其中个人力纬度下的目标专注因子、情绪控制因子和积极认知因子前后测得分差异达到统计学意义上的显著性差异（目标专注因子，F=5.56, p<0.05; 情绪控制因子，F=9.17, p<0.01; 积极认知因子，F=10.33, p<0.01）。这说明，在参加《人际互动包》之后，学生的目标专注能力、情绪控制能力、积极认知能力、家庭支持力和人际协助能力都得到一定程度的提升，学生的目标专注能力、情绪控制能力和积极认知能力提升更为显著，学生较之以前能够以更加积极的视角看待自己，有更加明确的目标意识，能更好地调控自身情绪和处理人际关系。

表 6. 不同因子得分情况

因子	前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）
目标专注	前测	15.72	3.57	0.44*
	后测	16.15	3.54	
情绪控制	前测	18.42	4.55	0.64**
	后测	19.06	4.87	
积极认知	前测	13.82	2.92	0.47*
	后测	14.29	3.00	
家庭支持	前测	20.64	4.49	0.35
	后测	21.00	4.26	
人际协助	前测	19.01	5.78	0.17
	后测	19.18	5.39	
个人力纬度	前测	47.96	8.40	1.55***
	后测	49.51	8.93	
支持力纬度	前测	39.65	8.52	0.53
	后测	40.18	7.92	

注：*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

3.3 自尊水平分析结果

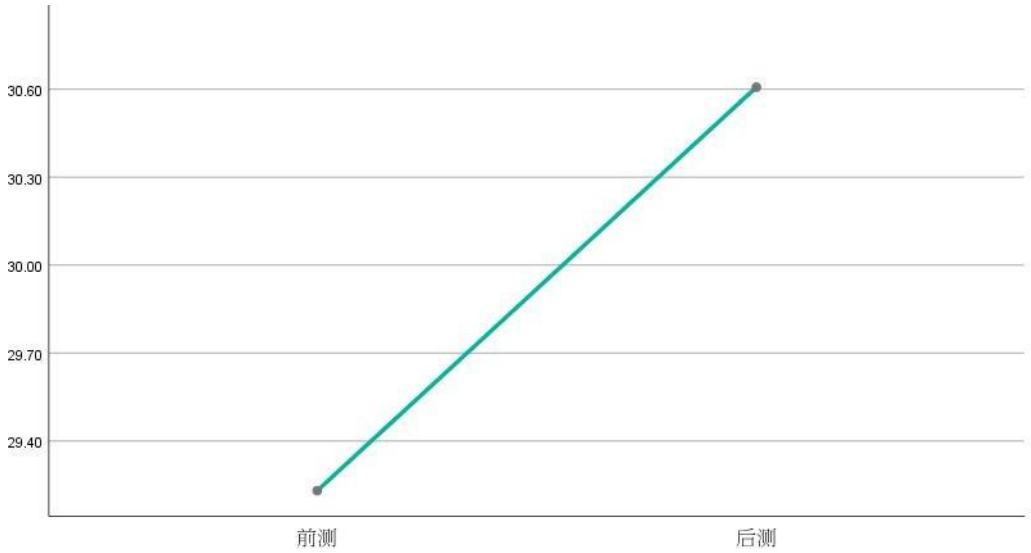
通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异（F=19.90，p<0.001）。这说明，在参加《人际互动包》之后，学生的自尊水平得到显著提升。

表7. 自尊水平量表总体得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）
前测	29.23	6.92	1.38***
后测	30.61	6.97	

注：*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.00

图5. 自尊水平量表总体得分情况



3.3.1 按性别分析结果

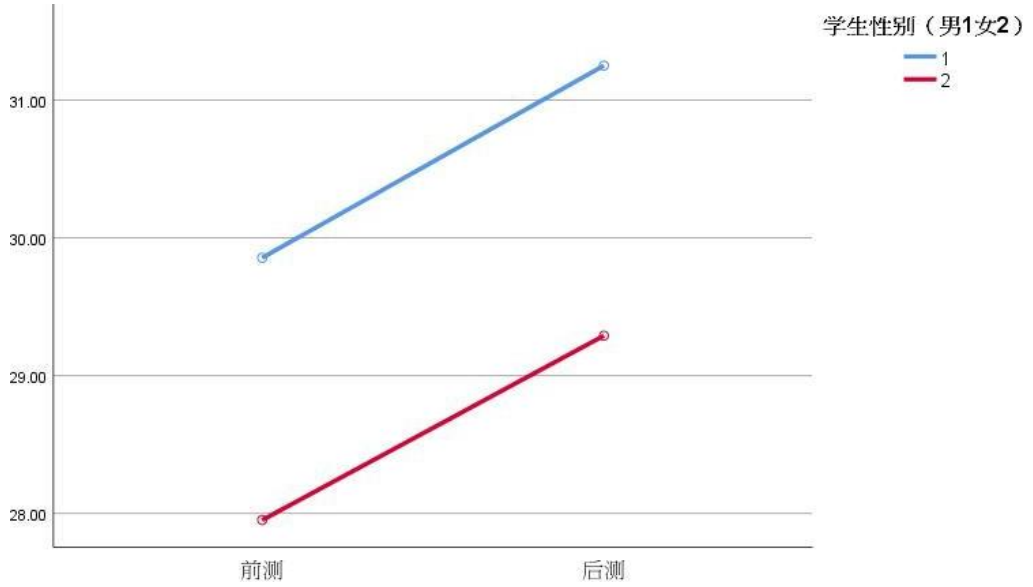
以性别为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与性别的交互效应不显著（F=0.01, p>0.05）。进一步的简单效应分析显示，男生和女生在后测问卷中的得分均显著高于前测问卷（男生, F=11.71, p<0.01; 女生, F=9.45, p<0.01）。这说明在课程实施后，不同性别的学生的自尊水平都得到显著提升。

表 8. 不同性别学生自尊水平量表得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）	人数
男	前测	29.86	7.05	1.39**	219
	后测	31.25	7.12		
女	前测	27.95	6.48	1.34**	107
	后测	29.29	6.16		

注：*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

图 6. 不同性别学生自尊水平量表得分情况



3.3.2 按留守情况分析结果

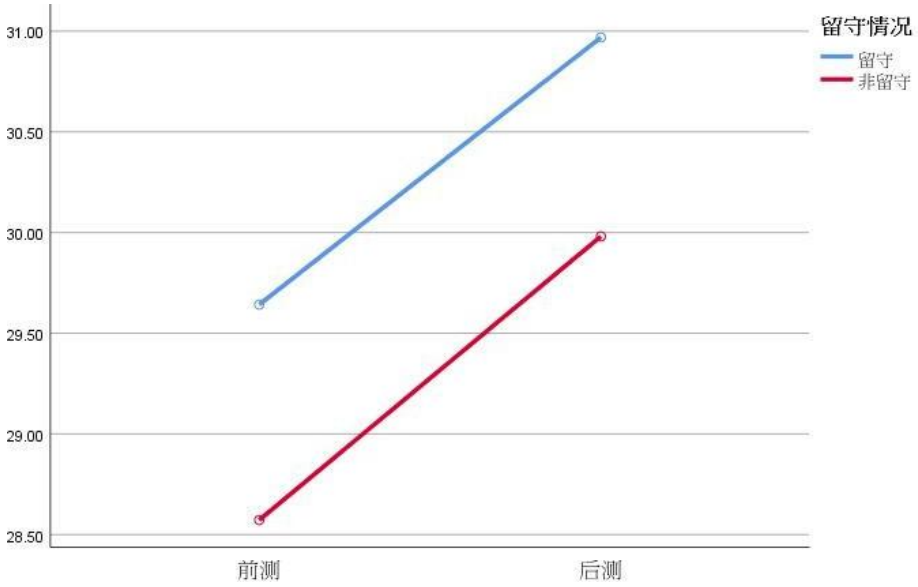
以留守情况为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与留守情况的交互效应不显著（F=0.02, p>0.05）。进一步的简单效应分析显示，不同留守情况学生的后测得分均显著高于前测得分（留守, F=9.64, p<0.01; 非留守, F=8.81, p<0.01）。这说明在课程实施后，不同留守情况的学生的自尊水平都得到显著提升。

表9. 不同留守情况学生自尊水平水平量表得分情况

留守情况	前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）	人数
留守	前测	29.64	6.73	1.33**	189
	后测	30.97	6.78		
非留守	前测	28.57	7.10	1.41**	118
	后测	29.98	6.90		

注：*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

图7. 不同留守情况学生自尊水平得分情况



3.3.3 按年级情况分析结果

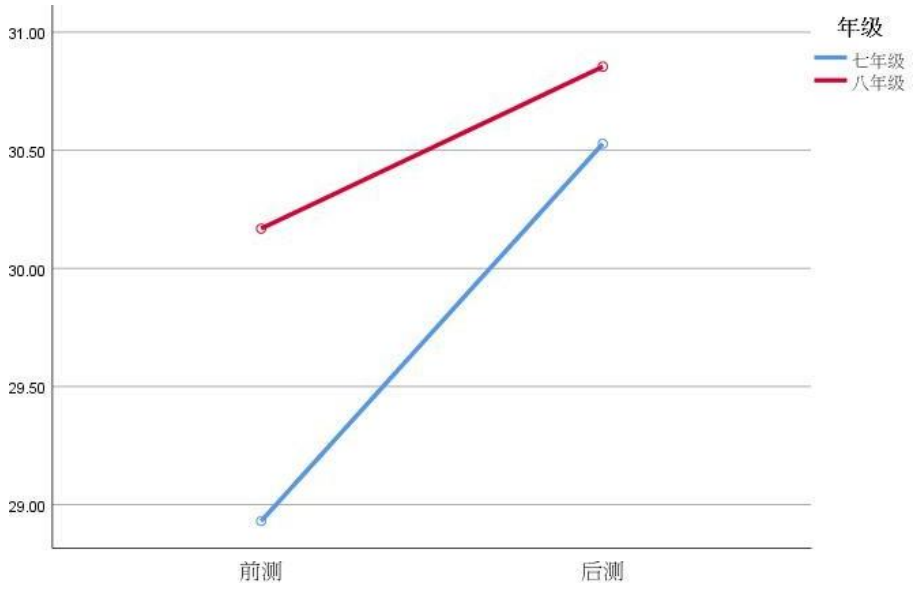
以年级为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与年级的交互效应不显著（F=1.61, p>0.05）。进一步的简单效应分析显示，不同年级学生的后测得分均高于前测得分，其中七年级学生前后测得分差异达到统计学意义上的显著性差异（七年级，F=18.24，p<0.001；八年级，F=1.88, p>0.05）。这说明在课程实施后，不同年级的学生的自尊水平都得到一定程度的提升，七年级学生自尊水平的提升更加显著。

表10. 不同年级学生自尊水平量表得分情况

留守情况	前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）	人数
七年级	前测	28.93	7.10	1.60***	247
	后测	30.53	6.93		
八年级	前测	30.17	6.27	0.69	79
	后测	30.85	6.71		

注：$^{*}p < 0.05$，$^{**}p < 0.01$，$^{***}p < 0.001$

图8. 不同年级学生自尊水平得分情况



3.4 质性数据分析结果

3.4.1 日常学习和生活中的烦恼和困难

学生在前测问卷中阐述了自己在日常学习和生活中的烦恼和困难。通过对学生的表述进行总结分析，结果发现，学生的烦恼和困难主要集中在以下几个方面：

（1）**学业压力**（“考试成绩不好，父母会批评我一个寒假”“学习成绩上不去，上课不知道怎么听”）；

（2）**注意力集中困难**（“上课有时注意力不能集中”“无法集中注意力”）

（3）**缺乏正确的自我认知，容易自卑**（“觉得自己很没用”“不够自信”“觉得人生没有目标，学习也不好”）

（4）**与家人、朋友之间的人际关系问题**（“没有志同道合的朋友，学校太闷”“妈妈在家天天骂我”“和同学相处有点累”“不会的题目不敢问，不喜欢和同学说话”“大家都针对我，很少有人和我玩”）；

（5） **较难调控自己的情绪**（“有时候很难控制自己的情绪”“面对解不开的难题，我容易恼火”）。

3.4.2 课程收获分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《人际互动包》课程的感想以及它对自己的帮助。通过对学生的表述进行总结分析，结果发现，课程在以下三个方面对学生有很大的帮助：

（1） **掌握人际交往的技巧，收获友谊**（“我知道了交往的方式，学会了怎么和同学相处”“让我和朋友的关系更好了”“我知道了如何解决和朋友之间的冲突”）；

（2） **增强自信，勇于表达自己的想法**（“让我变得积极、活泼，更爱与人交往”“让我更加乐观，愿意说出自己的想法”）

（3）**学会合理调节自身情绪**（“遇到事情我知道不能慌，要先冷静”“我学会

了调节自己的情绪”）。

4. 结论

总体来看，《人际互动包》课程开展后，学生的心理韧性水平和自尊水平都得到显著提升，进一步的分析表明，不同性别、年级、留守情况的学生均能从该课程包中获益，学生的目标专注能力、情绪控制能力、积极认知能力、家庭支持力、人际协助能力都得到一定程度的提升，学生较之以前能够以更加积极的视角看待自己，有更加明确的目标意识，能更好地调控自身情绪和处理人际关系。通过分析后测问卷的质性数据发现，该课程帮助学生增强自信，勇于表达自己的想法，学会调节自身情绪，掌握人际交往的技巧并收获了友谊。与此同时，学生对该课程的满意度达到7.45分（满分10分），表明他们对《人际互动包》比较满意。

参考文献

胡月琴，甘怡群. (2008). 青少年心理韧性的编制和效度验证.心理学报.

郑全全，俞国良. (2011). 人际关系心理学.人民教育出版社.

沃建中，林崇德. (2001). 中学生人际关系发展特点研究. 心理发展与教育，3，9-15.

Anthony N., Maluccio D. S. (2002). Resilience: A Many-Splendored Construct? American Journal of Orthopsychiatry, 72(4), 32-35.

Mandelco B. L., Perry J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 21.

Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package, 61*, 52.